

# Rouleau de massage lesté

Inclut  
5 exercices :



- p.2 Relâchement du haut des épaules
- p.2 Caresse du cou
- p.2 Massage ciblé des omoplates
- p.3 Relâchement du fascia plantaire
- p.4 Massage des tendons d'Achille

Après un entraînement exigeant ou une dure journée au bureau, les muscles tendus du corps ont bien souvent désespérément besoin d'un massage et de relâchement. Intégrez le rouleau de massage lesté à votre routine quotidienne et relâchez la tension musculaire et stimulez les zones de réflexes. Ces pics doux aideront aussi à stimuler le flux sanguin et encourager la circulation.



**Position de départ :** asseyez-vous confortablement. Placez le rouleau de massage contre le haut de l'épaule et du cou.

Exercez une pression et faites rouler le rouleau contre les muscles permettant à la tête de se tourner dans la direction opposée.

Caresse du cou



**Position de départ :** allongez-vous sur le dos, les jambes pliées ou étendues pour plus de confort. Placez le rouleau de massage lesté pour soulager la tension du cou.

Obtenez un très bon massage en abaissant doucement le menton vers la poitrine et en hochant la tête vers l'avant.

Massage ciblé des omoplates



**Position de départ :** allongez-vous sur le dos, les jambes pliées ou étendues pour plus de confort. Placez le rouleau de massage sous l'articulation d'une des épaules.

Laissez le poids de l'épaule reposer sur le rouleau.

**Position de départ :** asseyez-vous sur un ballon d'exercice ou sur une surface plane et placez le rouleau de massage sous le talon.

Faites rouler doucement le rouleau sur toute la longueur du pied, jusqu'aux orteils.

Exercez une pression égale pour une douce sensation. Vous ne devez pas ressentir de douleur.

**Modification 1 :** changez le massage en faisant rouler sur le côté extérieur ou intérieur du pied.

**Modification 2 :** travaillez la coordination en utilisant un rouleau de massage sous chaque pied en alternant la direction à chaque rencontre des pieds et en maintenant une pression égale sur chaque pied.



Modification 1



Modification 2



## Massage des tendons d'Achille

### Position de départ :

asseyez-vous en plaçant une jambe devant et en pliant l'autre. Appuyez-vous sur les mains. Placez le rouleau de massage sous la cheville.

Exercez une faible pression vers le bas et pliez le genou en faisant rouler le rouleau vers le talon. Allongez lentement la jambe en faisant rouler le long de la jambe.

Pour changer la cible du massage, faites tourner légèrement la jambe vers l'intérieur ou l'extérieur.



## GARANTIE, ENTRETIEN ET UTILISATION DU ROULEAU DE MASSAGE LESTÉ

### Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

### Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux
- Bien rincer
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

### Sécurité et utilisation

- Avant de commencer tout programme d'exercices, veuillez consulter un médecin.
- Cessez l'exercice si vous avez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, que vous avez de la difficulté à respirer ou que vous ressentez un malaise musculaire ou squelettique.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser l'équipement ou de se tenir à proximité de l'équipement sans la supervision d'un adulte.
- Garder le contrôle du rouleau de massage lesté en tout temps pendant l'exercice.
- Effectuer les exercices de manière lente et contrôlée et éviter d'exercer une tension trop forte sur le cou et les épaules.
- Ne pas utiliser l'équipement s'il semble usé, brisé ou endommagé, et ne pas essayer de réparer vous-même l'équipement.
- Utiliser l'équipement uniquement selon les recommandations.